

スパ&フィットネス ゼクシス千葉 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2023.4

	(月)				フール・スパ	(火)				フール・スパ	(水)				フール・スパ
	3F	4F	4F	4F		3F	4F	4F	4F		3F	4F	4F	4F	
	A	B	C			A	B	C			A	B	C		
10:30															
10:30	エアロ45 10:45~11:30 金杉 智哉	ダンスエクササイズ 10:40~11:25 AYA	基本のヨガ 10:40~11:25 関 真亜子	カーク&ジョグ30 10:45~11:15 山田 龍王	10:30	【カルチャースクール】HIPHOP 10:30~11:30 中島 真理子	パワーヨガ 10:30~11:15 橋立 弥生	アクア45 10:30~11:15 犬塚 晴代	10:30		はじめてバレエ 10:25~11:10 村木 のりこ	★時間延長★ ワインヤサヨガ 10:25~11:25 橋立 弥生	アクアウォーク20 10:30~10:50	10:30	
11:00					11:00	HIPHOP リズムトレーニング 11:00~11:45 Malko				11:00	ZUMBA 11:20~12:05 中島 真理子		リズムアクア30 11:00~11:30 EMI	11:00	
11:30					11:30					11:30				11:30	
12:00					12:00					12:00				12:00	
12:00	ブリースタイルダンス 12:00~12:45 AYA	カーディオ キックボクシング 11:55~12:40 EMI			12:00	エアロ40 12:15~12:55 丸山 秋子	ZUMBA 12:00~12:45 中島 真理子	HIPHOP 12:00~12:45 Malko		12:00		古典ヨガ 11:45~12:45 Naoko	【カルチャースクール】 バレエ (ベーシック) 11:45~13:15 村木 のりこ	12:00	
12:30					12:30					12:30				12:30	
13:00					13:00					13:00				13:00	
13:00					13:00	LesMILLS BODYCOMBAT45 13:25~14:10 MORIKAZU				13:00				13:00	
13:00	HIPHOP リズムトレーニング 13:15~14:00 Malko	ステップ45 13:10~13:55 EMI	健美操 13:00~13:45 週しのぶ		13:00	LesMILLS BODYBALANCE45 14:45~15:30 MORIKAZU	リトモス 13:25~14:10 天野 正太郎	太極舞 13:30~14:15 藤沼 美和		13:00				13:00	
13:30					13:30					13:30				13:30	
14:00					14:00					14:00	ZUMBA 14:00~14:45 児島 真里			14:00	
14:00					14:00					14:00				14:00	
14:30					14:30					14:30				14:30	
14:30					14:30					14:30				14:30	
15:00					15:00					15:00				15:00	
15:00					15:00					15:00				15:00	
15:30					15:30					15:30				15:30	
15:30	リトモス45 15:30~16:15 EMI	RUNNING30 15:40~16:10 MORIKAZU	★時間延長★ リラククスヨガ45 15:30~16:15 西内 やよい		15:30					15:30				15:30	
16:00					16:00					16:00				16:00	
16:00					16:00					16:00				16:00	
16:30					16:30					16:30				16:30	
16:30					16:30					16:30				16:30	
17:00					17:00					17:00				17:00	
17:00					17:00					17:00				17:00	
17:30					17:30					17:30				17:30	
17:30					17:30					17:30				17:30	
18:00					18:00					18:00				18:00	
18:00					18:00					18:00				18:00	
18:30					18:30					18:30				18:30	
18:30	LesMILLS ★スリッパ実装★ BODYCOMBAT45 18:45~19:30 徳 電也	LesMILLS ★スリッパ実装★ BODYPUMP45 18:45~19:30 MORIKAZU	★時間延長★ 骨盤リラククスヨガ 18:30~19:15 はづき		18:30					18:30				18:30	
19:00					19:00					19:00				19:00	
19:00					19:00					19:00				19:00	
19:30					19:30					19:30				19:30	
19:30					19:30					19:30				19:30	
20:00					20:00					20:00				20:00	
20:00					20:00					20:00				20:00	
20:30					20:30					20:30				20:30	
20:30					20:30					20:30				20:30	
21:00					21:00					21:00				21:00	
21:00					21:00					21:00				21:00	
21:30					21:30					21:30				21:30	
21:30					21:30					21:30				21:30	
22:00					22:00					22:00				22:00	
22:00					22:00					22:00				22:00	
	閉館時間 23:00					閉館時間 23:00					閉館時間 23:00				

スパ&フィットネス ゼクシス千葉 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2023.4

	(木)				(土)				(日)				
	3F		4F		3F		4F		3F		4F		
	A	B	C	フール・スパ	A	B	C	フール・スパ	A	B	C	フール・スパ	
10:30	ZUMBA 10:25~11:10 中島 真理子	★時間拡大★ エアロ40 10:30~11:10 丸山 秋子	モーニングヨガ 10:30~11:15 橋立 弥生	アクアウォーク30 10:30~11:00 阿部 治子	10:30	ストレッチ30 10:30~11:00 村木 のりこ	ZUMBA 10:25~11:10 梶原 千賀子		アクア30 10:30~11:00 天野 正太郎	10:30	JAZZダンス 10:45~11:30 村木 のりこ		ソフトホットヨガ 10:40~11:25 天野 正太郎
11:00				アクア45 11:15~12:00 阿部 治子	11:00	パレエビギナー 11:30~12:15 村木 のりこ	LES MILLS BODYPUMP45 11:35~12:20 ALISA	ホットヨガ 11:30~12:15 天野 正太郎		11:00		LES MILLS BODYPUMP45 11:35~12:20 ALISA	
11:30		エアロ45 11:30~12:15 丸山 秋子			11:30					11:30			
12:00					12:00					12:00	パレト 12:00~12:45 天野 正太郎		【カルチャースクール】 パレエ (キーシック) 12:00~13:30 村木 のりこ 60分or90分 選んでいただけます！ 有料
12:30	リズム&ステップ45 12:25~13:10 Yukky		ワインヤススタイルヨガ 12:25~13:10 中野 サトミ		12:30		LES MILLS BODYCOMBAT45 12:50~13:35 ALISA	古典ヨガ45 12:55~13:40 Naoko		12:30			
13:00					13:00	HIPHOP 12:45~13:30 HIDE				13:00		LES MILLS BODYJAM45 13:10~13:55 天野 正太郎	
13:30		エアロ45 13:20~14:05 児島 真里	パレト 13:35~14:20 村木 のりこ		13:30					13:30	LES MILLS BODYCOMBAT45 13:45~14:30 ALISA		
14:00	ZUMBA 13:45~14:30 中野 サトミ		★新規追加★ BODY BALANCE45 14:40~15:25 梶原 千賀子		14:00	LES MILLS BODY BALANCE45 14:00~14:45 梶原 千賀子	KICK OUT 14:00~14:45 ASUKA		クローラ 14:00~14:20 ALISA	14:00			ヨガ 14:00~14:45 いそみ
14:30					14:30		★新規追加★ シンブルエアロ30 15:00~15:30 金杉 智哉	ヨガ 15:00~15:45 はづき		14:30		ステップ45 14:30~15:15 ALISA	
15:00	LES MILLS BODYJAM45 15:00~15:45 天野 正太郎	太極拳 14:45~15:30 吉野 天人			15:00					15:00	ZUMBA 15:00~15:45 中野 サトミ		LES MILLS BODYPUMP60 15:40~16:40 SHOEI
15:30					15:30	★スタジオ変更★ RUNNING30 15:30~16:00 MORIKAZU	★時間変更★ エアロ45 15:45~16:30 金杉 智哉			15:30			ホットヨガ 15:15~16:00 いそみ
16:00					16:00	LES MILLS ★時間変更★ BODYATTACK45 16:30~17:15 MORIKAZU	★時間変更★ ソフトホットリラックス ヨガ 16:15~17:00 はづき			16:00			
16:30					16:30					16:30			
17:00					17:00	MORIKAZU ★時間変更★ LES MILLS BODYCOMBAT45 17:35~18:20 MORIKAZU	リトモス 17:00~17:45 池田 将英			17:00	HIPHOP 17:05~17:50 HIDE		ピラティス 17:00~17:45 小野 涼子
17:30					17:30					17:30			
18:00		LES MILLS BODYATTACK45 18:15~19:00 MORIKAZU			18:00					18:00			
18:30			リラックスヨガ 18:30~19:15 関 真亜子		18:30					18:30			
19:00					19:00					19:00			
19:30	エアロ45 feat.ダイエットラン 19:20~20:05 EMI	★時間拡大★ LES MILLS BODYPUMP45 19:30~20:15 前 尊也	★時間変更★ パワーヨガ 19:30~20:15 関 真亜子		19:30					19:30			
20:00					20:00					20:00			
20:30	リトモス60 20:20~21:20 EMI				20:30					20:30			
21:00					21:00					21:00			
21:30					21:30					21:30			
22:00					22:00					22:00			
閉館時間 23:00				閉館時間 21:00				閉館時間 20:00					
<p>【スタジオレッスン注意事項について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタジオレッスン参加前に必ず氏名カタカナフルネームのご記入をお願いします。 ・※レッスン開始30分前から記入できます。 ・マスクの着用は、任意ですが、レッスン参加時は、マスク着用にご協力をお願いいたします。 ・レッスン中は可能な限り、他のお客様との間隔(目安2M間隔)をとってご参加ください。 ・レッスンツール使用後はアルコールスプレーでの除菌にご協力ください。 ・空間除菌機能付き脱臭機を全スタジオに設置しております。 ・担当インストラクターが体調不良の場合、急遽レッスンの休講、代行となる場合がございます。 ・(37.5度以上の熱、強いだるさ(倦怠感)や、息苦しさ(呼吸困難)、嗅覚・味覚の異常がある場合。) 													